

Petra Muhonen

# ”OKEI, SUL ON PAHA OLO, KERRO MULLE”

Työkaluja nuorten parissa työskenteleville  
masentuneen nuoren kohtaamiseen ja  
auttamiseen

Opinnäytetyö  
Kansalaistoiminnan ja nuorisotyön koulutusohjelma


Marraskuu 2009




**MIKKELIN AMMATTIKORKEAKOULU**

Mikkeli University of Applied Sciences

# KUVAILULEHTI

 <p><b>MIKKELIN AMMATTIKORKEAKOULU</b> Mikkeli University of Applied Sciences</p>		<b>Opinnäytetyön päivämäärä</b>  Marraskuu 27, 2009	
<b>Tekijä(t)</b> Petra Muhonen		<b>Koulutusohjelma ja suuntautuminen</b> Kansalaistoiminta ja nuorisotyö	
<b>Nimeke</b> "Okei, sul on paha olo, kerro mulle" Työkaluja nuorten parissa työskenteleville masentuneen nuoren kohtaamiseen ja auttamiseen			
<b>Tiivistelmä</b>  <p>Opinnäytetyö on kvalitatiivinen tutkimus, jonka tarkoituksena on löytää työkaluja nuorten parissa työskenteleville masentuneen nuoren kohtaamiseen ja auttamiseen. Tutkimukseen osallistui neljä nuorta, jotka ovat käyneet masennuksen läpi yläkoulu-, lukioiässä.</p> <p>Tutkimuksen aineisto kerättiin yksilöhaastatteluina masennukseen liittyvien teemojen sisällä. Tutkimus suoritettiin loppukeväästä ja kesästä 2009.</p> <p>Tutkimuksen lähtökohtana on aiheen ajankohtaisuus ja vakavuus. Teoreettisena viitekehyksenä toimii masennuksen määritelmä, ilmeneminen, syyt, suojaavat tekijät ja esiintyvyys Suomessa.</p> <p>Tutkimuksen tulokset, eli työkalut nuorten parissa työskenteleville, ovat nuoren huomioiminen, hänen tilanteeseensa puuttuminen; suora kysymys nuorelle, mitä hänelle kuuluu; nuorten kuunteleminen; läsnäoleminen; luottamuksellisen suhteen muodostaminen; yhteystietojen antaminen paikkoihin, joista nuori voisi saada apua tilanteeseensa sekä ajan varaaminen mielenterveydelliseen hoitoon.</p> <p>Opinnäytetyön nimi "Okei, sul on paha olo, kerro mulle" on lainaus yhdestä tutkimuksen haastattelusta, joka viittaa nuorten parissa työskentelevän aikuisen suorittamaan nuoren huomioimiseen ja nuoren tilanteeseensa puuttumiseen.</p>			
<b>Asiasanat (avainsanat)</b> nuorten masennus, nuorisotyön työkalut			
<b>Sivumäärä</b> 38 + liite	<b>Kieli</b> suomi	<b>URN</b> URN:NBN:fi:mamk-opinn200984084	
<b>Huomautus (huomautukset liitteistä)</b> liite 1 Haastatteluteemat			
<b>Ohjaavan opettajan nimi</b>  Sari Miettinen		<b>Opinnäytetyön toimeksiantaja</b>	

## DESCRIPTION

 <p><b>MIKKELIN AMMATTIKORKEAKOULU</b> Mikkeli University of Applied Sciences</p>		<b>Date of the bachelor's thesis</b>  November 27, 2009	
<b>Author(s)</b> Petra Muhonen		<b>Degree programme and option</b> Civic Activities and Youth Work	
<b>Name of the bachelor's thesis</b> "Okay, you feel bad, tell me about it" Tools for people who encounter and help depressed young people			
<b>Abstract</b>  <p>The thesis is a qualitative research, whose purpose is to find tools for people that encounter and help depressed young people. Four young people who have experienced depression while in junior high school or upper secondary school participated in the research.</p> <p>The research material was gathered by individual interviews inside the themes of depression. The research was carried out in the end of spring and summer 2009.</p> <p>The basis of the research is the topic's timeliness and severity. The theoretical context is the definition of depression, manifestation, causes, protective factors and appearance in Finland.</p> <p>The results of the research, which are the tools for people who work with young people, awareness of young people, intervening in young person's situation; straight question to the young person, how he / she is doing; listening to young people; presence; creating a confidential bond; giving contact information to places where the young person could get help and booking an appointment for mental healthcare.</p> <p>The name of the thesis "Okay, you feel bad, tell me about it" is a quotation from one of the research interviews, which refers to being aware of the young person and the intervention in the young person's situation by a person who works with youth.</p>			
<b>Subject headings, (keywords)</b> young people's depression, tools for youth work			
<b>Pages</b> 38 pgs. + 1 app.	<b>Language</b> Finnish	<b>URN</b> URN:NBN:fi:mamk-opinn200984084	
<b>Remarks, notes on appendices</b> Attachment 1, The themes of the interviews			
<b>Tutor</b> Sari Miettinen		<b>Bachelor's thesis assigned by</b>	

# SISÄLTÖ

1	JOHDANTO .....	1
2	MASENNUS.....	1
2.1	Masennuksen määritelmä .....	1
2.2	Masennuksen syitä ja selityksiä .....	2
2.3	Laukaisevat tekijät .....	5
2.4	Suojaavat tekijät.....	6
2.5	Masennuksen ilmeneminen .....	7
2.5.1	Käytösmuutokset.....	8
2.5.2	Neurologiset oireet.....	9
2.5.3	Kuolemantoiveet .....	9
2.6	Masennuksen tunnistaminen.....	9
2.7	Masennuksen esiintyvyys suomalaisilla nuorilla .....	10
3	OPINNÄYTETYÖN TEHTÄVÄ .....	11
4	AINEISTO.....	11
5	NUORTEN MASENNUS.....	12
5.1	Nuorten masennuksen syyt .....	12
5.2	Nuorten masennuksen ilmeneminen .....	17
5.3	Nuorten näkemyksiä suojaavista tekijöistä.....	23
5.4	Masentuneen nuoren kohtaaminen .....	27
6	POHDINTA .....	30
	LÄHTEET .....	33

## LIITE

## **1 JOHDANTO**

Nuorten masennus on vakava sairaus, joka voi pahimmillaan johtaa kuolemaan (Turtonen 2006, 21). Masennus vaikuttaa nuoren koko lähipiiriin (Kempainen 1997, 29) sekä aiheuttaa yhteiskunnalle taloudellisia menetyksiä (Tamminen 2000, 91). Mikäli masennusta ei hoideta tarvittavan hyvin, voi nuoresta kasvaa työkyvytön aikuinen (Turtonen 2006, 21), josta ei ole yhteiskunnalle hyötyä. Lisäksi masennus näyttäisi yleistyvän (Salokangas 1997, 97), joten siihen tulisi puuttua mahdollisimman varhain, sillä hoitamattomana masennus huonontaa elämänlaatua (Masennus 2002, 9 – 10).

Tämän opinnäytetyön tehtävä on kehittää työkaluja nuorten parissa työskenteleville masentuneen nuoren kohtaamiseen ja auttamiseen. Tarkoitus on antaa apukeinoja kaikille nuorten parissa työskenteleville sekä eri alojen opiskelijoille, jotka tulevat tekemään työtä nuorten kanssa, masentuneen nuoren kohtaamiseen.

Työkaluja kehitellen analysoimalla kokoamani aineiston. Aineiston olen kerännyt haastattelemalla neljää masennuksen yläkoulu-, lukioiässä läpikäynyttä nuorta.

Opinnäytetyön lähtökohtana on masennuksen ajankohtaisuus ja vakavuus sekä se, ettei ole olemassa mitään toimintamalleja nuorten parissa työskenteleville.

## **2 MASENNUS**

### **2.1 Masennuksen määritelmä**

Masennus lääketieteessä määriteltynä on monimuotoinen ja –asteinen psyykinen häiriö, joka syntyy pitkän ajan kuluessa useiden tekijöiden yhteisvaikutuksesta. Masennusoireyhtymässä masentunut mieliala tai mielenkiinnon ja mielihyvän menettäminen ovat ydinoireita. (Masennus 2002, 9, 11.)

Tautiluokituksessa hoitoa vaativan masennuksen merkit täyttyvät, jos iloton ja masentunut mieliala jatkuvat yhtäjaksoisesti useamman viikon ja enemmän kuin neljä seuraavista oireista vaivaa suurimman osan ajasta: Henkilöllä on unettomuutta tai hän

nukkuu liikaa, ja hänen ruokahalunsa on muuttunut selvästi (hän joko laihtuu tahattomasti tai syö pahaan oloonsa, jolloin paino nousee). Henkilö kokee voimakasta väsymystä, uupuneisuutta ja aloitekyvyttömyyttä, hän on fyysisesti lamaantunut tai kiihtynyt. Henkilön keskittymiskyky, muisti tai päättäväisyys on selkeästi heikentynyt, ja hän tuntee suhteetonta alemmuutta tai syyllisyyttä. Mielihyvä ja elämänilo ovat kadonneet sekä kuolemanajatukset tai –toiveet valtaavat mielen. (Turtonen 2006, 14 – 15.)

Arkikielessä masennuksella tarkoitetaan ohimenevää tunnetilaa, joka ilmenee esimerkiksi menetysten, pettymysten ja erokokemusten yhteydessä. Tässä työssä käytän ainoastaan lääketieteellistä kielenkäyttöä, jossa masennuksella tai depressiolla tarkoitetaan siis pidempiaikaista ja voimakasta masennusoiretta tai masennusoireyhtymää. (Haarasilta & Marttunen 2000, 5.)

Masennus voi kätkeytyä monenlaisten oireiden ja vaivojen taakse, mikä tekee siitä vaikeasti tunnistettavan. Perintötekijät altistavat masennukselle, ja pitkään jatkunut stressi voi laukaista sen. Hoitamattomana masennus huonontaa elämänlaatua. Erään määritelmän mukaan pysyvänä masennus toistaa varhaisia, käsittelemättä jääneitä menetyksiä ja pettymyksiä. Toisin sanoen masennus on luonnollista elämänkriiseissä, esimerkiksi avioerossa ja työttömyydessä, jolloin se motivoi ihmistä etsimään ratkaisua ongelmiinsa. (Masennus 2002, 9 – 10.) Depressiivinen reaktio on samanlainen perusreaktio kuin ahdistus. Sen avulla yksilö pyrkii suojautumaan psyykkiseltä kivulta, ellei surutyö ole onnistunut ja menetyksen aiheuttama aggressio ja pettymys ole tulleet työstetyiksi. (Raitasalo 2005, 217.)

Nuorten kohdalla pitkäaikaisella masennuksella tarkoitetaan tilannetta, jossa masennusoireet ovat esiintyneet vähintään vuoden ajan. Jos nuorella on vähintään viisi muuta mielialahäiriön oiretta samanaikaisesti, ja ne kestävät yhtäjaksoisesti vähintään kahden viikon ajan, on kyse vakavasta masennuksesta. (Haarasilta & Marttunen 2000, 6.)

## **2.2 Masennuksen syitä ja selityksiä**

Masennuksen taustalla voi olla sekä biologisia, psykologisia kuin sosiaalisiaakin tekijöitä. Masennukseen sairastuminen on usein seurausta useamman tekijän yhteisvaikutuksesta. (Haarasilta & Marttunen 2000.) Puhutaan bio-psyko-sosiaalisesta mallista, jonka mukaan sairastumiseen vaikuttavat poikkeavan aivojen kemian lisäksi monimutkaiset psykologiset, kehitykselliset ja sosiaaliseen vuorovaikutukseen sekä ympäristöön liittyvät tekijät (Koskisu & Kulola 2005, 56).

Masennus puhkeaa sille alttiille yksilölle laukaisevien tekijöiden aiheuttamana elleivät masennukselta suojaavat tekijät kykene sairastumista estämään. Masennuksen syntyä tarkasteltaessa onkin syytä erottaa toisistaan altistavat, laukaisevat ja suojaavat tekijät. (Salokangas 1997, 88.)

Masennukselle altistavilla tekijöillä tarkoitetaan sellaisia tekijöitä, joiden on todettu liittyneen masennukseen sairastuneiden aikaisempaan kehitykseen ja joiden oletetaan aiheuttaneen heille pysyvän alttiuden reagoida kuormittavien tekijöiden yhteydessä masennuksen oireilla (Salokangas 1997, 89). Monesti puhutaan stressi-haavoittuvuus-mallista, jolla tarkoitetaan sitä, että joillakin on alttius, haavoittuvuus reagoida voimakkaaseen tai pitkittyneeseen stressiin sairastumalla psyykkisesti (Koskisu & Kulola 2005, 56).

On mahdollista, että kaikki ihmiset voisivat sairastua masennukseen riittävän voimakkaiden rasitustekijöiden seurauksena. Näin ajateltuna kyse on inhimillisestä ominaisuudesta reagoida vaikeisiin tapahtumiin masennuksella. (Salokangas 1997, 89.)

Masennukselle tärkein altistava tekijä on luultavimmin *perimä*. Masennukseen sairastuneiden lähisuvussa tavataan keskimääräistä enemmän masennusta. (Salokangas 1997, 97.) Tutkimuksissa on todettu, että jos toinen vanhemmista on sairastanut vakavan masennuksen, on lapsilla 27 % todennäköisyys sairastua. Jos taas molemmat vanhemmat ovat sairastaneet, on todennäköisyys 75 %. (Siimes 2001, 15.) On myös todettu, että joka toisella masennustilasta kärsivän äidin lapsella ilmenee nuoruusiässä eriasteista masennusta. Lapsen riski sairastua masennukseen kasvaa erityisen suureksi, mikäli vanhemman mielialahäiriö on alkanut nuorella iällä. (Salokangas 1997, 91.)

Perinnöllisyyden osuus masennukselle altistavana tekijänä on suurimmillaan nuoruusiässä sekä keski-iässä, kun taas vanhempana ensi kertaa masennukseen sairastuneiden suvuissa sitä tavataan selvästi vähemmän (mts. 91).

Lapsuus on hyvin merkittävää aikaa ihmisen koko elämänkaaren kannalta. Lapsuudessa luodaan valmiudet elämässä pärjäämiselle. (Siimes 2001, 23.)

Hyvin tärkeä masennukselle altistava tekijä on *lapsuudenaikaisen perusturvallisuuden puuttuminen*. Masennukseen sairastuneet ovat usein menettäneet tärkeän vanhemman, yleensä äidin, varhaislapsuudessaan tai heidän kasvuolosuhteensa ovat olleet sellaiset, että niistä on puuttunut emotionaalinen huolenpito, joka edistää turvallisuudentunteen syntymistä (Salokangas 1997, 93), esimerkiksi äiti ei ole ollut henkisesti läsnä lapselle.

Tietyt *persoonallisuuden* piirteet altistavat ihmistä masennukselle. Ne voivat olla riippumattomia edellä mainituista altistavista tekijöistä, tai päinvastoin, ja ilmetä huomattavana epävarmuuden tunteena, itseluottamuksen puutteena ja itsetunnon herkkänä horjumisena pientenkin pettymysten ja vastoinkäymisten yhteydessä sekä ahdistusherkkyytenä varsinkin erotilanteissa, jolloin puhutaan haavoittuvasta itsetunnosta. (Salokangas 1997, 93 – 94.)

Yksilön persoonallisuuden piirteillä ja temperamentilla on myös yhteys masennukseen sairastumisriskiin (Haarasilta & Marttunen 2000, 11). Muita nuoria kielteisempi elämänasenne, itsensä enempi syyllistäminen ja päätösten teon vaikeus altistavat myös sairastumiseen (Kemppinen 1997, 29).

Ihminen, jonka luonteenpiirteisiin kuuluu sitkeys, polttaa itsensä helposti loppuun. Lapsuudessa koetun vanhemman tai vanhempien menetyksen takia tällainen luonteenpiirre voi voimistua. On vain pärjättävä omillaan, kun ei ole vanhempaa, johon turvautua. (Siimes 2001, 16 – 17.)

Tunnollinen ja pikkutarkka ihminen asettaa itselle ja muille kovat vaatimukset, mikä aiheuttaa ylimääräisiä psyykkisiä paineita. Tällaisen ihmisen on vaikea hyväksyä omia virheitä ja epäonnistumisia, mikä lisää henkisiä paineita. (Siimes 2001, 19 – 20.)



Miellyttämishaluinen ihminen on ristiriidassa oman henkisen minänsä kanssa. Hän haluaa aina miellyttää muita, ja koska se ei ole mahdollista, ihminen päätyy syyttelemään itseään turhaan silloin, kun kokee loukkauksensa toista ihmistä. (Siimes 2001, 20 – 21.)

### **2.3 Laukaisevat tekijät**

Masennusta laukaisevia tekijöitä on kahdenlaisia. Toiset vaikuttavat muuttamalla keskushermoston tilaa ja toisten vaikutus taas välittyy mentaalisten prosessien kautta. (Salonkangas 1997, 96.)

*Menetykset* ovat tärkein masennusta laukaiseva tekijäryhmä. Menetykset voivat olla konkreettisia, esimerkiksi läheisen ihmisen kuolema, oma tai läheisen sairastuminen tai vammautuminen, seurustelusuhteen päättyminen tai vararikko. Menetys voi olla myös ihmissuhteissa pettyminen, syrjäytetyksi tuleminen, sosiaalisen arvostuksen tai sosiaalisesti arvostetun paikan menettäminen tai epäonnistuminen. Masennuksen voi myös laukaista menetyksen uhka samaan tapaan kuin varsinainen menetys. (Salokangas 1997, 97.)

Masennus näyttää yleistyvän, mikä voidaan osittain selittää sillä, että nyky-yhteiskunnassa ihmisten väliset suhteet ovat tulleet aiempaa intensiivisemmiksi, mutta kestävät aiempaa lyhyemmän aikaa. Muun muassa lisääntyneet avioerot ovat selvä osoitus tästä. Lyhyet ihmissuhteet ja niiden toistuvat katkeamiset rasittavat itsetuntoa ja tekevät itsearvostuksen ylläpitämisen vaikeaksi, mitkä johtavat herkästi masennuksen puhkeamiseen. (Salokangas 1997, 97.)

Rasittavien elämäntapahtumien merkitys on suurimmillaan ensimmäisen masennuksen synnyssä. Masennusta laukaisevat tekijät ovat tämän jälkeen yleensä lievempiä. Toistuvissa masennusjaksoissa ulkoiset sairastumista laukaisevat tekijät voivat puuttua käytännössä kokonaan. (Salokangas 1997, 98.)

Lapsuudessa menetykset saattavat johtaa masennukseen herkemmin kuin aikuisena. Menetyksen jälkeistä surua depressiivistä oireilua yli 10 prosentilla lapsipotilaista, kun

aikuisiässä vastaava osuus on selvästi pienempi. Lapsen tai nuoren fyysinen sairastuminen tai vammautuminen voi laukaista masennuksen. Ystävyysuhteissa ilmenevät vaikeudet ja ristiriidat liittyvät usein nuorten depressiivisyyteen ja ovat joko masennuksen aiheuttamia tai sille altistavia. Lähes kaikilla nuorilla, jotka ovat sairastuneet masennukseen, esiintyy poikkeavia tapahtumia tai vaikeuksia ennen sairastumista. (Salokangas 1997, 98.)

*Pitkään jatkuneet vaikeudet* ovat masennusta laukaiseva, sille herkistävä ja usein myös sitä ylläpitävä tekijäryhmä. Pitkälliset ristiriidat ihmissuhteissa tai pitkään jatkuneet taloudelliset vaikeudet voivat herkistää ihmisen depressiiviselle kehityskululle, jolloin suhteellisen pienikin tapahtuma voi laukaista masennuksen. Usein ne myös vaikeuttavat masennuksesta toipumista. (Salokangas 1997, 98 – 99.)

Lapsilla heidän keskeisten tarpeiden ja huolenpidon laiminlyönti sekä lapsen väärinkäyttö, kuten fyysinen väkivalta tai seksuaalinen hyväksikäyttö, johtavat usein masennukseen. Väärinkäyttö- ja laiminlyöntitapausten taustalla voi luonnollisesti olla vanhempien vakava-asteinen psyykkinen häiriintyneisyys. (Salokangas 1997, 99.)

Masennuksen riski on olemassa *ruumiillisen sairastamisen* yhteydessä (Haarasilta & Marttunen 2000, 11), etenkin ikääntyneillä ihmisillä (Turtonen 2006, 18). Joihinkin sairauksiin ja lääkehoitoihin yhdistetään erityinen riski masennusta laukaisevaan vaikutukseen (Haarasilta & Marttunen 2000, 11). Masennus on hyvin yleistä neurologisten sairauksien – kuten aivohalvauksen, Parkinsonin taudin ja MS-taudin – syöpä- ja sydänsairauksien jälkeen, diabeteksessa ja kroonisissa kiputiloissa. Monet fyysisten sairauksien hoidossa käytettävät lääkkeet saattavat altistaa masennukselle, esimerkiksi verenpainelääkkeet ja hormonit. (Turtonen 2006, 18.)

Fyysinen ja psyykkinen terveys kulkevat käsi kädessä: esimerkiksi diabeteksessa masennus vaikeuttaa verensokeritasapainon säilyttämistä, korkea verensokeri puolestaan lisää väsymystä ja altistaa silmänpohjasairauksille, seksuaalihäiriöille tai raajakuolioille, mikä taas syventää masennusta edelleen. (Turtonen 2006, 18.)

## 2.4 Suojaavat tekijät

*Ihmissuhteet* muodostavat tärkeimmän suojaavien tekijöiden ryhmän. Hyvät ihmissuhteet eivät pelkästään vähennä riskiä sairastua masennukseen, vaan myös toimivat masennusta ehkäisevästi. Oleellista ei ole ihmissuhteiden määrä, vaan niiden laatu ja kestävyys. (Salokangas 1997, 103.)

Yksikin läheinen luotettu, jolle ihminen voi ongelmistaan varauksetta avautua ja jolta hän voi odottaa tukea vaikeuksien kohdatessa, voi toimia psykologisena puskurina masennusta vastaan. Ihmissuhteelle, joka toimii masennusta ehkäisevästi on luonteenomaista, että se kestää vaikeimman tilanteen aikana ja sen yli. Sellaiset ihmissuhteet, jotka koetaan hyvinkin myönteisinä ja tukea-antavina, mutta jotka vaikeuksien kohdatessa eivät säily, eivät myöskään suojaa masennukselta eivätkä auta siitä toipumisessa. Ihmissuhdetuen merkitys korostuu myös siinä, että yksinäisyyttä voidaan pitää masennukselle altistavana tekijänä. (Salokangas 1997, 103 – 104.)

Synnynnäinen älyllinen kapasiteetti, monipuolinen koulutus sekä elämäkokemus merkitsevät ihmiselle henkisiä resursseja, joiden avulla hän voi paremmin hahmottaa ympäröivää maailmaa sekä hallita sitä. Vaikeuksien kohdatessa *kognitiiviset hallintakeinot* (coping) auttavat myös ahdistavan tai uhkaavan tilanteen hallintaa ja näin estävät epävarmuuden kokemuksen syntyä tai vähentävät sitä. (Salokangas 1997, 104.)

Hyvä taloudellinen asema toimii esteenä masennusta vastaan ja tukena siitä toipumisessa. Tätäkin tärkeämpi on *sosiaalinen arvostus* ja sen säilyminen vaikeiden tilanteiden aikana. Toisaalta sosiaalisen arvostuksen tai taloudellisen turvallisuuden menetys merkitsevät voimakasta itsetunnon kolausta ja voivat toimia masennusta laukaisevina tekijöinä, kuten jo aiemmin mainittiin. (Salokangas 1997, 105.)

## **2.5 Masennuksen ilmeneminen**

Masennus aiheuttaa mittaamatonta henkistä kärsimystä ja toimintakyvyn puutetta. Masennus ilmenee aloitekyvyttömyytenä, toivottomuutena sekä eristäytymisenä, ja yksilö kokee avun hankkimisen vaikeaksi. (Masennus 2002, 7.) Lisäksi masennus aiheuttaa suuria taloudellisia menetyksiä yhteiskunnalle (Tamminen 2000, 91).

### 2.5.1 Käytösmuutokset

Masentunut nuori tuntee olonsa kurjaksi ja avuttomaksi, ja usein hän näyttää ulospäin masentuneelta. Negatiivinen ajattelutapa ja itsensä ilmaiseminen pessimistisin ajatuksin on tyypillistä. Mielenkiinnon väheneminen innostaviin asioihin ja itsehalveksunta sekä syyllisyydentunto ovat selkeitä merkkejä nuoren masennuksesta. (Kemppinen 1997, 30.) Mohrin (2006, 798) mukaan näiden lisäksi nuori turhautuu helposti, ylireagoi yksinkertaisiin ja pieniin pyyntöihin sekä purkaa negatiivisia tunteuksiaan musiikin, elokuvien tai kirjoittamisen avulla.

Masentuneella nuorella masennus voi ilmetä ärtyisyytenä, kiukkuisuutena sekä vihaisuutena, jolloin nuori ei välttämättä tiedosta itse olevansa masentunut (Karlsson & Marttunen 2007, 10). Masentuneella nuorella on enemmän ristiriitoja perheenjäsenten ja ystävien kanssa kuin ei-masentuneella nuorella (Haarasilta & Marttunen 2000, 13). Masennuksen vaikutukset kohdistuvatkin koko lähipiiriin, etenkin perheeseen (Kemppinen 1997, 29). Voimakkaita mielialan vaihteluita sekä pitkään kestävää ikävystyneisyyttä esiintyy paljon masennuksesta kärsivillä nuorilla. Tämä johtaa ikätovereista ja perheestä eristäytymiseen. Jatkuva levottomuus voi myös olla merkki masennuksesta. (Haarasilta & Marttunen 2000, 13.)

Koska nuoret eivät osaa kertoa tunteistaan aikuisille, heidän paha olonsa voi esiintyä keskittymiskyvyttömyytenä ja ylivilkkautena (Mohr 2006, 797). Tätä kutsutaan acting out –käytökseksi (Punkanen 2001, 160). Yleensä nuorten masennus saatetaankin sekoittaa lapsuuden oireyhtymiin, kuten ADHD:seen (Mohr 2006, 797 – 798). Jotkut nuoret taas kanavoivat pahan olonsa elimistöönsä, minkä seurauksena nuorelle voi tulla psykosomaattisia oireita, kuten päänsärkyä tai vatsakipuja (Aaltonen, Ojanen, Vihunen & Vilén 1999, 284 – 285).

Varttuneemmilla nuorilla on usein päihteiden väärinkäyttöä, vieraantumista ja itsemurhayrityksiä sekä etenkin tytöillä irrallisia seksisuhteita. Pojilla erityisesti esiintyy epätyypillistä epäsosiaalista käyttäytymistä, pikkurikollisuutta, tuhoamista ja hävittämistä. (Haarasilta & Marttunen 2000, 13.)

### **2.5.2 Neurologiset oireet**

Masennus voi aiheuttaa eriasteista oppimisvaikeutta sekä perustasoon nähden heikentynyttä suoriutumista eri elämänaloilla, mikä saattaa vaikuttaa kauaskantoisestikin muun muassa koulutuksen suhteen tehtäviin valintoihin (Haarasilta & Marttunen 2000, 13).

Masennukseen liittyy usein unettomuutta ja riittävästä unesta huolimatta esiintyvää voimakasta väsymystä, mikä saattaa vaikeuttaa koulutyöskentelyä. Nuori, joka kärsii keskittymisvaikeuksista, ei kykene tavalliseen tapaan omaksumaan ja oppimaan asioita, vaan hän saattaa epäonnistua jatkuvasti, mikä taas voi aiheuttaa koulusta pois jättäytymistä. (Haarasilta & Marttunen 2000, 14.)

### **2.5.3 Kuolemantoiveet**

Masentuneella nuorella on usein kuolemaan liittyviä ajatuksia. Hänellä voi olla voimakkaita toistuvia itsetuhoisia ajatuksia sekä itsemurhayrityksiä ja kuolemantoiveita. Nuorisopsykiatrisessa avohoidossa olleista nuorista 85 prosentilla oli ollut itsemurha-ajatuksia sekä noin kolmannes oli yrittänyt itsemurhaa. (Haarasilta & Marttunen 2000, 14.) Kemppisen (1997, 29) mukaan masennus onkin tärkein yksittäinen itsemurhaa edeltänyt tekijä. Epäsuorasti nuoren itsetuhoisuus voi ilmetä välinpitämättömyytenä tai kyvyttömyytenä suojella itseään ilmeisiltä vaaratilanteilta (Haarasilta & Marttunen 2000, 14). Eli toisin sanoen masennus lisää nuoren onnettomuusalttiutta (Kemppinen 1997, 30).

## **2.6 Masennuksen tunnistaminen**

Masennus on sairaus, joka voi johtaa työkyvyttömyyteen ja kuolemaan, jos sitä ei hoideta kunnolla. Masennuksesta toipumiseen vaikuttaa merkittävästi se, miten henkilön läheiset ihmiset suhtautuvat sairauteen. Liian helposti henkilön tilannetta vähätellään ja mitätöidään sekä häntä saatetaan syyttää itsesääliin vaipumisesta tai kyvyttömyydestä ottaa itseään niskasta kiinni. On kuitenkin hyvä muistaa, että masennus aiheuttaa aina avuttomuutta ja saamattomuutta, eikä henkilön patistaminen ainakaan auta tätä toipumaan. (Turtonen 2006, 21.)

Kemppisen (1997, 31) mukaan masennuksen tunnistaminen ei ole helppoa nuoruusiässä. Eräs tutkimus osoittaaakin, että ennemmin nuori itse tunnistaa sairastavansa vakavaa masennusta kuin hänen vanhempansa (Mohr 2006, 797). Useimmat nuoret ovat kokeneet lapsuusiässä ihmissuhdemenetyksiä, yksinjäämisen ja hylkäämisen tunteita; masennuksen oireet vaihtelevat taustalla olevan menetyksen mukaan. Kielteiset lapsuuden kokemukset aktivoituvat nuoruusvuosien aikana koettujen kielteisten kokemusten myötä. (Kemppinen 1997, 31.)

Useimmiten nuori on kokenut itsetuntonsa loukatuksi ja pettynyt useaan kertaan. Nuori näkee itsensä riittämättömänä, ja hän on taipuvainen itsesyytöksiin. (Kemppinen 1997, 31.)

## **2.7 Masennuksen esiintyvyys suomalaisilla nuorilla**

Masennusta esiintyy lapsilla ennen puberteettia 0,5 – 2,5 prosenttia väestöstä (Haarasilta & Marttunen 2000, 7). Mielialahäiriöiden ilmaantuvuus on huipussaan 15 – 18-vuotiailla. Yleisin nuorten mielialahäiriöistä on vakava masennustila (80 prosenttia), ja väestötutkimuksissa on arvioitu, että sen yhden vuoden aikainen esiintyvyys olisi noin 3 – 10 prosenttia. Pitkäaikaista masennusta esiintyy 10 prosentilla masentuneista nuorista, joka on väestöstä 1 – 2 prosenttia. (Karlsson & Marttunen 2007.)

Tytöillä ja pojilla masennushäiriöitä on suurin piirtein yhtä paljon lapsuusiässä, mutta nuoruusikäisillä tytöillä kuten aikuisilla naisilla masennuksen yleisyys on noin kaksinkertainen poikiin ja miehiin verrattuna. On arvioitu, että nuoruusiällä masennukseen sairastuneiden määrä on lisääntymässä. (Haarasilta & Marttunen 2000, 7.) Mielenterveydenhäiriöt ovat nykyään tavallisimpia koululaisten terveysongelmia Suomessa (Karlsson & Marttunen 2007, 6).

40 – 80 prosentilla masennukseen sairastuneista nuorista on samanaikaisesti yksi tai useampi muu mielenterveyden häiriö. Ahdistuneisuushäiriöt, käytös- ja tarkkaavaisuushäiriöt sekä päihteiden väärinkäyttö ovat tavallisimpia samanaikaisia häiriöitä. (Haarasilta & Marttunen 2000, 7.)

On arvioitu, että viidenneksellä nuorista esiintyy masennusoireita, jotka eivät täytä diagnostisia masennusoireyhtymän kriteerejä. Nuorten mielialavaihtelut kuuluvat kehitykseen normaalistikin, mutta merkittäväällä osalla nuorista, jotka kokevat masentunutta mielialaa, masennusoireet ovat suhteellisen pysyviä. Masennusoireista kärsivillä nuorilla esiintyy muita useammin ahdistuneisuutta ja itsetuhoisuutta, sekä heidän somaattinen terveytensä on muita nuoria huonompi. (Haarasilta & Marttunen 2000, 7 – 8.)

### **3 OPINNÄYTETYÖN TEHTÄVÄ**

Tämän opinnäytetyön tarkoitus on neljää masennuksen läpikäynyttä nuorta haastattelemalla ja haastattelut analysoimalla antaa välineitä nuorison parissa aktiivisesti työskenteleville ammattilaisille, joilla ei ole erityistä koulutusta nuorten mielenterveysongelmista. Tällä hetkellä masentuneen nuoren kohtaava työntekijä ei voi muuta tehdä kuin ohjata tämä edelleen psykiatriseen hoitoon. Olisi toivottavaa, että masentunut nuori voisi jo esimerkiksi nuorisotyöntekijän kohdatessaan saada jonkinlaista muutakin apua ahdistukseensa kuin joutua jatkamaan eteenpäin seuraavalle ammattilaiselle, usein psykologille tai psykiatrille.

Tutkimuskysymykset kiteytyvät seuraavasti:

- 1) millaisia syitä masennukselle nuoret itse mainitsevat
- 2) miten masennus ilmenee
- 3) mitkä tekijät suojaavat masennukselta
- 4) miten nuorisotyöntekijä voi kohdata ja auttaa masentunutta nuorta.

### **4 AINEISTO**

Keräsin aineiston haastattelemalla masennuksen yläkoulu- / lukioiässä läpikäyneitä nuoria. Haastateltavia oli neljä, ja he kaikki olivat naisia. Haastateltavat sain helposti tuttavapiirin avulla, sillä kaikki neljä ilmoittivat halukkuutensa osallistua tutkimukseeni. Heidän asuinpaikkakunnillaan ei ole väliä tässä tutkimuksessa. Kaikkien aineistossa mainittujen henkilöiden nimet on muutettu.

Haastattelut tehtiin loppukevään ja kesän 2009 aikana kasvotusten ja jokaisen kanssa erikseen. Äänitin ja litteroin haastattelut itse. Analysoin haastattelut nostamalla tutkimuskysymyksiin vastaavat kohdat esille.

## 5 NUORTEN MASENNUS

### 5.1 Nuorten masennuksen syyt

Haastatteluissa masennuksen syitä tarkasteltiin perimän, persoonallisuuden, lapsuuden ja nykyhetken näkökulmasta. Masennuksen syitä mainittiin useita. Mitään yksiselitteistä syytä sairastumiseen ei ollut kenelläkään haastateltavista. Tätä tukee Haarasilta & Marttusen (2000) maininta siitä, että masennukseen sairastuminen on seurausta useamman tekijän yhteisvaikutuksesta. Haastatteluissa tulikin ilmi usean asian kasautuminen samaan aikaan.

*Se oli varmaan ku tapahtu niin paljon samaan aikaan.. (Oona)*

Kaksi haastateltavista mainitsi suvussa olevan masennusta tai epäilyksen jonkun sairastavan masennusta. Toisella heistä veljellä oli esiintynyt masennusta. Samalla hän epäili vanhempiansa olleen myös joskus masentuneita. Salokankaan (1997, 97, 91) mukaan perimä onkin luultavimmin tärkein masennukselle altistava tekijä, ja sen osuus masennukseen sairastumiseen on suurimmillaan nuoruus- sekä keski-ikässä.

*-- ikinä en oo keltää kuullu, että jollaki nyt ois suvussa. Tietty isovelji on niinku selkee, et hää on 18-vuotiaana hänelle määrättiin lääkkeitä ja hää on yrittäny itsarii ainaki sen viis kertaa, iha oikeesti yrittäny ja.. ja tällee, et sillä on ollu tosi pahasti.. (Emilia)*

*-- mä uskosin, et silläkin on ollu jotai mielenterveysongelmia, sillä mun isän isällä ja sitte mä uskosin, et mun isälläki on ollu ainaki jossai vaiheessa -- (Maija)*



Haastateltavat kertoivat omista persoonallisuuden piirteistään, jotka ovat saattaneet vaikuttaa masennuksen puhkeamiseen. Emilia ja Maija kertoivat olleensa ujoja ja arkoja lapsuudessaan ja nuoruudessaan. Molemmat ovat olleet hiljaisia persoonia.

Jokainen haastateltava kertoi, ettei osannut puhua mieltä painavista asioista kenellekään eikä ilmaista itseään, mikä on aiheuttanut asioiden patoutumisen sisälle ja näin johtanut mahdollisesti masennuksen puhkeamiseen.

*-- mä en oikeen osannu ilmasta itteeni millään lailla -- (Maija)*

*Et kyllähän se nyt tottakai on rankkaa, et sie kaiken patoat niinku sisälle (naurahdus) ja ei kerro kellekää mittää, ni kyl mie uskosin, et se iha niinku se vaikutti tosi paljon siihen... (Oona)*

*En osannu..... puhua niistä sillo teininä varsinkaa enkä sillo lukioaikana kenellekää... (Tiia)*

Kaksi haastateltavista myönsi olevansa masentuvaa tyyppiä ja ottavansa asiat raskaasti ja ahdistuvansa niistä helposti. Toinen heistä mainitsi olevansa *heikompi käsittelee joitai juttuja* (Tiia). Salokankaan (1997, 93 – 94) mukaan jotkut persoonallisuuden piirteet voivat altistaa masennukselle, ja ne voivat ilmetä itsetunnon horjumisena pientenkin vastoinkäymisten yhteydessä sekä ahdistusherkkyytenä. Tällöin puhutaan haavoittuvasta itsetunnosta.

*Et ehkä mie sitte oon persoonaltani kans semmone, et niinku masentuvaa tyyppiä ja otan asiat raskaasti ja... näin. (Emilia)*

*-- mä masennuin sitte pienemmistäki jutuista.. Kyllä mulla niinkun..... mä ahistun helposti, kyllä mulla se on.. (Tiia)*

Maija kertoi olevansa siskoaan herkempi pahoittamaan mieltä ja tuntemaan itsensä ahdistuneeksi. Hän kertoi myös kokeneensa paljon sellaisia tunteita, että häntä ei haluta jonnekin paikkaan.

*-- mä oon taas aina ollu semmone, et must tuntuu, et mua ei haluta tänne. (Maija)*

Kaikilla haastateltavista oli esiintynyt turvattomuutta lapsuudessa. Kahdella turvattomuutta toi perheessä ollut alkoholismi. Alkoholisoituneen vanhemman epävarma käytös ja kausittainen juopottelu aikaansaivat epäluottamusta kyseistä vanhempaa kohtaan. Kahdella muulla haastateltavalla on kokemus vanhempien erosta, mikä on jo itsessään tuonut turvattomuutta lapsuuteen, mutta myös aiheuttanut alkoholismia toisen vanhemman sairastumisella tai uuden puolison alkoholismilla.

*Vanhemmat kuitenkin eros ja.. äitillä rupes olemaa sitä orastavaa alkoholiongelmaa ja.. -- (Oona)*

Kaikki haastateltavat mainitsivat perheessään esiintyneen alkoholismia jossain määrin. Jokaisen kohdalla kyse oli vain toisen vanhemman juomisesta tai toisen vanhemman uuden puolison juomisesta.

*-- Siinä kuiteki hää (isäpuoli) joi sit aika paljo joka viikonloppu ja jossai vaiheessa rupes kaljapullo aukeemaa myös töitten jälkee -- (Emilia)*

*-- sillä (isällä) on ollu semmosia kausia, et se on vaikka juonu tosi paljon, mut se menee niinku vähä sillee sykleittäin -- (Maija)*

*-- mun isällä on alkoholiongelma ja.... ja tota..... siitä koituu erilaisia ongelmia.. meillä kotona -- (Tiia)*

Oona ja Emilia kertoivat vaikeasta äitisuhteestaan, mihin kuului äidin sekä fyysistä että henkistä poissaolemista. Molemmat nimeävät äitinsä yhdeksi syyksi masennuksen puhkeamiseen. Salokankaan (1997, 93) mukaan emotionaalisen huolenpidon puuttuminen kasvuolosuhteissa ja tärkeän vanhemman menettäminen vaikuttavat perusturvallisuuden muodostamiseen vahingollisesti ja näin edesauttavat masennuksen syntymistä.

*-- ni lapsuudesta tota, ni on ollu semmosta puutteellisuutta ja turvattomuutta, et äiti ei oo ollu läsnä, vaikka on vieressä ollu, muttei henkisesti -- Täähä se suurin ongelma varmasti on, että tää äitisuhde, että sitä, sitä kun ei oo ollu äitä mulla. (Emilia)*

*-- äiti ei ollu kotona paljo, että myöhä Artun (veljen) kaa keskenää kasvettii suurin piirtein -- (Oona)*

Maija ja Tiia taas mainitsevat äitiensä olleen vahvoja naisia, jotka ovat olleet enemmän tai vähemmän heidän tukenaan isän kausittaisen juopottelun rinnalla. Heidän kohdallaan ei voidakaan pitää äitiä yhtenä syynä masennukseen sairastumiseen.

Kolmea oli kiusattu jossain vaiheessa elämää. Maijan kohdalla kiusaaja oli tämän sisko, ja Emiliaa ja Tiiaa kiusattiin koulussa, etenkin yläkoulussa. Emilialla kiusaaminen oli tosin alkanut jo alakoulussa luokkakavereiden toimesta. Hänen kohdallaan kiusaamista oli vielä lukiossakin. Kiusaamalla henkilö syrjäytetään muusta porukasta, hän menettää sosiaalisen arvotuksen sekä pettyy ihmissuhteissa, etenkin jos kiusaaja on entuudestaan kaveri. Nämä tekijät luetaan Salokankaan (1997, 97) mukaan menetyksiin ja näin ollen ne aiheuttavat masennusta.

*-- mul oli tietyn tyyppistä koulukiusaamista, mikä kohdistu minuun.. seiskaluokalla -- (Tiia)*

Maija mainitsi siskonsa alistavan käytöksen olleen suurempi tekijä masennukseen sairastumiseen kuin hänen isänsä juominen. Jatkuva mollaaminen ja lyttäminen ovat vaikuttaneet Maijan minäkuvan kehittymiseen ja itsetunnon heikkouteen, mikä on varmasti edesauttanut masennuksen kehittymistä.

*-- se niinku jotenki yritti lytätä mua (sisko). Joka tietysti lapsena iha fyysisesti, ku lapset tappelee silleen nyrkeillä (naurahdus), mutta sitten myöhemmi sillee henkisesti. Et kyl se, mä luulen, et se on vaikuttanu enemmän kuin se, että niinku toi isän käytös. (Maija)*

Tosin Maija myöhemmin mainitsee uskovansa myös isänsä käytöksen vaikuttaneen hänen masennuksen puhkeamiseen. Petetyt lupaukset ovat saaneet Maijan tuntemaan, ettei isäkään halua olla hänen kanssaan.

*Et kyl mä nyt uskon, et tolla isälläki on ollu joku osuus siihen asiaan, mutta..... se, että sei niinku... vaikka, et jos se lupas, että.. tehään jotai tai mennää johonki ja sitte se niinku vaa hävis johonki, et sei ees.. kotiin tullu ni.. sit oli just semmone olo, että no, ei toi isäkää halua olla mun kaa -- (Maija)*

Yksi haastateltavista kertoi sairastuneensa nuorena diabetekseen. Haarasilta & Marttusen (2000, 11) mukaan masennuksen riski on olemassa fyysisen sairastamisen yhteydessä. Turtosen (2006, 18) mukaan masennus on hyvin yleistä juuri diabeteksen sairastamisen yhteydessä.

Nykyisin merkittävin masennusta aiheuttava tekijä haastatelluilla nuorilla on heidän oman näkemyksensä mukaan stressi. Pitkään jatkuessaan stressi voi laukaista masennuksen (Masennus 2002, 9 – 10), ja Salokankaan (1997, 98 – 99) mukaan pitkään jatkuneet vaikeudet herkistävät masennukselle sekä usein myös ylläpitävät sitä.

*No, jos on stressiä paljon, ni se. Etenki koulutehtävät, ku ne aina kasaantuu. (Emilia)*

*-- tietysti just työstressi, mitä on jos on kiire ja tuolleen ja tuntuu, ettei riitä aika -- (Oona)*

Stressin lisäksi muita syitä masennuksen puhkeamiseen haastateltavat mainitsevat huolen perheestään. Emilian kohdalla kyse on tämän pikkusisaruksista, jotka kasvavat alkoholismin ympäröimänä ilman läsnäolevaa äitiä.

*Huoli pikkusiskon ja pikkuveljen tilanteesta. Edelleen se ukko juo, eikä äiti kai oo läsnä. (Emilia)*

Oonalla huolta ja masennusta aiheuttaa hänen alkoholisoitunut äitinsä. Tiia kokee huolta perheasioista sekä muista ihmisistä.

*Mulla se on tuo huoli muista. Huoli sieltä kotijutuista ja sitte, jos on jollai muulla jotaki. (Tiia)*

Edellä mainittujen masennusta aiheuttavien tekijöiden lisäksi Emilia kertoo masentuvansa parisuhdeongelmista, syksystä sekä suurista elämänmuutoksista. Hän kertoo myös menettäneensä lyhyen ajan sisällä usean läheisen sukulaisen, mikä on saanut aikaan masennusta.

*-- suuret elämänmuutokset aiheuttaa. Esimerkiks sillo, ku muutettii <<opiskelupaikkakunnalle>>, ni sillo tuli tosi hankala masennus... (Emilia)*

Yksi haastateltavista mainitsee unen olevan tärkeä mielialan kannalta. Unen puute saa asiat tuntumaan paljon pahemmilta.

*-- unen puute, kun ei saa tarpeeks unta, ni sit rupee niinku tuntumaa kaikki paljon pahemmalta tai sillee, ku on väsyny. (Oona)*

Maijalla masennusta nykyisin hänen sanojensa mukaan aiheuttaa *kaikenlaiset vastoinkäymiset*, ja Tiiaa masentaa huolen ja stressin lisäksi ihmissuhdeongelmat.

*-- Tai jos tulee joku semmone.. joku muute ihmissuhdejuttu, että.. vaikka joku väärinkäsitys.. (Tiia)*

Tiia ei pidä hänelle masennusta aiheuttavia tekijöitä mitenkään erityisasemassa, vaan tekijät ovat hänen mielestään perusjuttuja, jotka ovat ihan normaaleja ihmisille paineita aiheuttavia asioita.

## 5.2 Nuorten masennuksen ilmeneminen

Haastateltavilla nuorilla masennus ilmeni monin eri tavoin. Jokaisella oli paljon ”omia” oireita, joita muilla haastateltavilla ei esiintynyt, mutta joitakin yhteisiäkin oireita oli. Kaikki haastateltavat mainitsivat univaikeudet. Haarasilta & Marttusen (2000, 14) mukaan masennukseen liittyy usein unettomuutta sekä voimakasta väsymystä, vaikka unta olisikin riittävästi.

*-- nukuttaa koko ajan, että ei riitä se 12 tunnin yöunet, ei mitenkään, et pitää ottaa päiväunia -- (Emilia)*

*-- lukioaikoina esim semmosia niinku, et saatto olla, että kuukaus meni niin, et nukku vaa.. torkahteli yöllä.. Ei sillee.. nukkunu ollenkaa. (Tiia)*

Kolme haastateltavista mainitsi olleensa itkuisia. Muita yhteisiä oireita, jotka kaksi haastateltavista mainitsi oli eristäytyminen kotiin, jaksamattomuus tehdä koulutehtäviä sekä nauramattomuus. Masennuksen ilmenemiseen kuuluukin aloitekyvyttömyys ja eristäytyminen (Masennus 2002, 7).

*-- mä en oikein jaksanu nauraa millekään ja... Sitte mä en oikein niitä koulutehtäviä jaksanu tehdä. (Maija)*

Maijan kohdalla kotiin eristäytyminen meni jopa siihen pisteeseen, ettei hän pystynyt poistumaan talosta edes postia hakemaan. Emilia taas kertoi vetäytyneensä syrjään kavereistaan ja ettei vitsaillut enää kuten ennen.

Kaikki haastateltavat olivat miettineet kuolemaa enemmän tai vähemmän. Maija ja Tiia kokivat elämän ja kuoleman lähinnä mitättömänä asiana. Haarasilta & Marttusen (2000, 14) mukaan kuolemaan liittyvät ajatukset ovat hyvinkin yleisiä masentuneella nuorella, ja Kemppisen (1997, 29) mukaan masennus on merkittävin yksittäinen itsemurhaa edeltänyt tekijä.

*Mä välillä mietin, että jos mä vaikka kuolen, ni ei se haittaa, että.. Et sitpäähä ei niinku tarvii ainakaa miettii mitää tai tehdä mitää ja, et jos mä oon kuollu ni.. Et ei se mua siinä vaiheessa enää haittaa, ku mä oon*

*kuollu (naurahdus). Että.. jotenki tuntuu, että.... iha turha yrittää tehdä mitää, että.. koska mä kuolen kumminki.. (Maija)*

*No, kyllä niitä (kuolemantoiveita) oli tosi paljon... oli tosi paljon... Ku ei vaan.. ei vaan tuntunu miltään. Tuntu, ettei oo mitää järkeä, et.. et jos on koko aja paha olo ni.. miks pitäis sitte ees.. yrittää.. olla -- (Tiia)*

Emilia ja Oona taas kertoivat viillelleen itsensä saadakseen pahan olon helpottamaan ja harkinneensa vakavasti itsemurhaa.

*-- toivoin ihan tosi kovastiki, järkyttävän kovasti sitä, että kuolisin, et tekisin itsemurhan, et oli niin tuskane olo sisällä, et. (Emilia)*

*Se viiltely nyt oli aina sillon, ku tuli joku semmone.. tai niinku semmone ahistuskohtaus, ni sitte aattelin, että tällä mie saan sen niinku helpottamaa. (Oona)*

*Joo, ja kyl mie, tota, muutaman kerran jo mietin ihan vakavasti, että.. niinku otan lääkkeitä niin paljon ku vaa löyvän ja.. se loppuu siihen, et ei tarvii enää.. kärsiä. (Oona)*

Tiiallakin esiintyi itsetuhoisuutta, mutta ei viiltelynä, vaan itsensä satuttamisena muilla tavoin sekä epäsuorana itsetuhoisuutena, joka Haarasilta & Marttusen (2000, 14) mukaan tarkoittaa kyvyttömyyttä suojella itseään ilmeisiltä vaaratilanteilta.

Emilia ja Maija kertoivat poteneensa jonkinlaista syömishäiriötä. Emilian kohdalla kyse oli liikasyömisestä ja Maija taas ei syönyt mitään, mikä näkyi hänen mukaansa laihuutena. Masennukseen kuuluu ruokahalun oleellinen muuttuminen, ei niinkään syömishäiriöt. Masentunut henkilö joko laihtuu tahattomasti tai hän lihoo syödessään pahaan oloonsa (Turtonen 2006, 14 – 15).

*-- sen tyyppistä syömishäiriöä kyllä oli, että kotona tuli hotkittuu kaapista, ku yksin oli, ni just tää ukko aina osti sinne kauheesti karkkii ja tällästä, et niitä tuli vejettyä aina sitte, ku oli yksin ja joskus ruisleipää*

*hirveesti ja. Mut en kuitenkaa oksentanu, et jossai vaiheessa yritin, että ruppeen bulimikoks, että ku on syön nii hitosti, että pakko saaha uloskii, etten lihois, mut en mie saanu oksennusta ulos, ni ei siitä sitte bulimiaa tullu -- (Emilia)*

Emilialla ja Maijalla oli yhteistä myös sosiaalisten tilanteiden pelko, jossa heitä etukäteen pelotti ja ahdisti kohdata ja olla tekemisissä ihmisten, etenkin vieraiden, kesken sekä ylipäättään mahdollisuus siitä, että saattaa joutua tekemisiin vieraiden kanssa, esimerkiksi julkisissa kulkuvälineissä.

*-- mä en uskaltanu puhua kenellekää, mä niinku pelkäsin yli kaiken kaikkia ihmisiä -- (Maija)*

Emilia huomasi lukioaikana masennusoireita itsellään, mutta epäilee oireilleensa jo yläkoulussa sekä mahdollisesti jo lapsena. Edellä mainittujen muiden haastateltavien kanssa yhteisten oireiden lisäksi Emilia kertoi piirrelleensä todella paljon, etenkin silloin, kun oli masentunut, ja kuunnelleensa synkkää musiikkia, jossa oli melankoliset sanoitukset. Hän kertoi, että masentuneena hän näki kaiken synkkänä, ärtyi helposti ja vetäytyi omiin oloihinsa parisuhteessaan. Hän kertoi myös oirehtineensa hyvin perfektionistisesti ja olleensa väkivaltainen avopuolisoaan kohtaan. Karlsson & Marttusen (2007, 10) mukaan ärtyisyys ja kiukkuisuus kuuluvat masennuksen ilmenemismuotoihin.

*-- jossain vaiheessa oli sillee, et oli hirvee perfektionisti. Et jos vaikka Jaakko (avopuoliso) teki leipiä, ni ni kurkut piti olla tietyllä tavalla siinä leivän päällä, että, että se kelpas miule, et jos ei ollu, ni sitte mie kävin siitä niinku räyhäämään iha kunnolla ja pahimmillaan oon myös sitte lyöny Jaakkoo -- (Emilia)*

Emilialla masennukseen liittyi lisäksi yleinen ahdistus sekä kiinnostuksen puute kaikkiin asioihin. Hän kertoi, että hän ei saanut enää samanlaista mielihyvää rakkaasta harrastuksestaan kuin ennen, ja harrastuksessa käyminen vähenikin merkittävästi lukion aikana, mistä Emilia poti syyllisyyttä. Kempin (1997, 30) mukaan mielenkiinnon väheneminen innostaviin asioihin ja syyllisyydentunto ovat selkeitä



merkkejä nuoren masennuksesta. Emilian näkökulma omaan masennukseen on se, että se tulee kausittain eikä sitä lopullisesti saa pois.

*-- jossai vaiheessa niitä taas niitä oireita tuli ja mietinki, et minkä ihmee takia miula on nyt taas on masennus, et eihä nyt pitäis olla mitää syytä olla. Et sit sitä jossai vaiheessa rupes tajuumaan, että se nyt vaan on näin, että.. miula on masennus ja se on osa minuu ja se tulee ja menee ja näin, et ei sitä lopullisesti pois saa. (Emilia)*

Maija epäilee masennuksen alkaneen hänellä noin 13-vuotiaana, tosin vielä silloin hän ei sitä tiedostanut. Hänellä esiintyi myös muita masennuksen oireita kuin edellä mainitut. Masennuksen alussa Maija ei jaksanut puhua kenellekään koulussa eikä kuunnella muiden juttuja. Hän koki kaiken hankalaksi, kuten kouluun lähtemisen.

Lukion jälkeen Maija ahdistui siitä, että hänen olisi pitänyt päättää suuria asioita, kuten sen, että mitä hän aikoo elämällään tehdä. Hän koki, ettei kyennyt mihinkään, mikä lisäsi ahdistusta. Ajatus uuteen kaupunkiin muuttamisesta ja busseilla kulkemisesta aiheutti lisää ahdistusta. Maija ei uskonut voivansa tehdä työtä, vaan töihin meneminen tuntui aivan ylitsempääsemättömältä asialta.

Maija kertoi, että töihinmenoamuinaan hän oli hyvin ahdistunut ja sai kerran paniikkikohtauksen, joka Huttusen (2008) mukaan tarkoittaa voimakasta äkillistä pelko- tai ahdistuskohtausta, johon voi liittyä muun muassa seuraavia fyysisiä oireita: sydämentykytykset, rintakivut, hengenahdistus, pyörtymisen tunne ja hikoilu.

*-- mä niinku vaa tärisin ja itkin niinku joinaki aamuina, ku mun piti lähteä sinne töihin ja.. Sitte tota yks aamu, ku mä olin lähössä töihin, ni mä sain kauheen paniikkikohtauksen -- (Maija)*

Maijalla oli paljon sellaisia uskomuksia ja ajatuksia itsestään, ettei hän ollut hyvä missään, hän ei kykenisi mihinkään töihin tai kouluun ja että hänen kaverinsa eivät oikeasti halua olla kavereita hänen kanssaan.

-- mulla oli aina semmonen olo, että mä en oo hirveen hyvä missään ja...  
 Et niinku aina aattelin, et kaikki mun kaverit, ni ei ne oikeesti halua olla  
 mun kavereita ja..... (Maija)

Kuten Emiliallakin, Maijalla myös esiintyi perfektionistisuutta. Hän kirjoitti päiväkirjoihinsa todella siististi, sillä jos teksti olisi ollut sotkuista, olisi päiväkirja ollut hänen mielestään kamalan näköinen.

*Mä kirjoitin kauheen siististi sinne, koska mä en niinku.. voinu ajatella, et jos mä kirjoitan sotkusesti, ni se on kauheen näkönen se mun päiväkirja. Et seki oli tavallaan mulla oli välillä ihan stressi siitä, mun käsi kramppaa, ku mä yritän kirjoittaa niin siististi, vaikka mulla ois vaikka kuinka paljon asiaa, mut ku mä aattelen, et en mä voi sotkee tätä päiväkirjaa, et tän pitää olla siisti. (Maija)*

Maijalla masennus on vaikuttanut hänen muistiin. Hän on ollut niin masentunut, ettei hänellä ole niiltä ajoilta kovin paljon muistikuvia. Turtosen (2006, 14 – 15) mukaan masennus vaikuttaa ihmisen muistiin ja keskittymiskykyyn sekä heikentää henkilön päättäväisyyttä, mikä selittää Maijan ahdistuksen lukion jälkeisistä suurista päätöksistä.

*Mä en muista yhtään, et mä oisin käyny koulussa, mä niinku tiän, (naurahdus) et mä oon käyny siellä. Mä en muista yhtään.. Enkä mä muista, että mä oisin menny lukioon tai... Mä en oikein muista mitää..... (Maija)*

Oonalla masennus alkoi hänen ollessa ammattikoulussa, hänen juuri muutettua pois kotoa. Hän kertoi, että koki olonsa voimattomaksi eikä millään tuntunut olevan mitään väliä. Koulupaineiden alkaessa Oona tunsu, ettei jaksaisi enää. Hän kertoi saaneensa ”itkupotkuraivareita” yksin kotonaan.

-- on semmone tosi voimaton olo ja itkettää ja niinku tuntuu, että millää ei oo mittää väliä -- (Oona)

Tiia kertoi arvelevansa masennusoireiden alkaneen 13 – 15 –vuotiaana, mutta ei omien sanojensa mukaan alakuloisuuttaan tunnistanut masennukseksi vielä siinä vaiheessa. Tiian oli vaikea olla pimeässä, häntä alkoi helposti ahdistamaan ja hänestä tuntui, että koko maailma kaatuu hänen päälleen. Hänellä oli sekä fyysisesti että henkisesti paha olla, mutta hänen sanojensa mukaan hänellä oli enemmän henkisiä oireita.

*-- kaadu in kotona sen takia, et oli henkisesti niin paha olla, et sitte mää ihan vaan lysä hin lattialle ja itkin ja.. Et tuli tämmösiä ihan henkisiä ja fyysisiä oireita -- (Tiia)*

Tiiaa mikään ei tuntunut hyvältä, hän ei luottanut itseensä, ja hänellä oli sellainen tunne, että kukaan ei välitä hänestä. Hänellä ei ollut itseluottamusta, vaan hän piti itseään todella huonona.

*-- piti itteesä oikeestaa paskana kaikessa..... Ei huvittanu oikee mikää ja.. Se ehkä se itseluottamuksen puute.. ja se tunne siitä, että ei oo kukaa joka välittä s, vaikka ehkä olik i, mut se tuntu sill on siltä -- (Tiia)*

### 5.3 Nuorten näkemyksiä suojaavista tekijöistä

Haastateltavat nuoret kertoivat, mitkä asiat auttoivat kestä mään suunnatonta henkistä pahaa oloa ja mitkä tekijät suojaavat heitä masennukselta nykyisin.

Kaikki haastateltavat mainitsivat jonkin ihmissuhteen auttaneen heitä masennuksen aikaan. Kahdella haastateltavista oli pitkäaikaisia kavereita, joiden seurassa sai olla oma itsensä. Oona kertoi, että hänellä oli yksi ystävä, joka myös oli masentunut ja johon hän pystyi turvaamaan. Emilia oli tutustunut seurakunnan kautta paria vuotta vanhempaan poikaan, jolle hän purkasi ahdistustaan. Salokankaan (1997, 103) mukaan ihmissuhteet on tärkein masennukselta suojaavien tekijöiden ryhmä. Ihmissuhteet vähentävät riskiä sairastua masennukseen sekä toimivat masennusta ehkäisevästi. Ihmissuhteiden määrällä ei niinkään ole väliä, vaan ratkaisevaa on niiden laatu.

*-- oli mulla siis onneks kyllä semmosia kavereita, jotka on niinku, mä oon tuntenu ne iha pienestä tytöstä asti, et onneks oli niinku.. kavereita.. (Maija)*

*Siiri oli iha ehottomasti se, että se kyllä niinku piti huoltaki sitte ja kyseli, että onha kaikki varmasti ok ja.. -- sit myö tukeuduttii kuiteki toisiimme sitte, että.. Tai niinku sit luvattii, että ollaan toistemme tukena, että ei tarvii yksinään olla. (Oona)*

Maija alkoi seurustelemaan ollessaan 15-vuotias. Sen aikainen poikaystävä oli hänelle suuri tuki ja turva. Maija kertoi myös hänen äitinsä olleen hänelle todella tärkeä, etenkin niinä aikoina, kun hänen isänsä oli useita päiviä poissa kotoa.

*-- äiti on aina ollu semmone niinku, et se kulkee pää pystyssä. -- mulla on aina ollu äiti, joka niinku, et mun ei tarvii pelätä, tai et siihe voi luottaa -- (Maija)*

Kolme haastatelluista kertoi kirjoittaneensa päiväkirjaa. Kirjoittamalla he purkasivat ahdistustaan, ja omassa päässä isolta tuntuneet asiat tuntuivatkin pienemmiltä, kun ne kirjoitti ylös. Emilia ja Tiia kertoivat kirjoittaneensa vain silloin, kun meni huonosti. Maija taas kirjoitti paljon enemmän ja useammin. Mohrin (2006, 798) mukaan nuori purkaa negatiivisia tuntemuksiaan esimerkiksi juuri kirjoittamisen tai musiikin avulla.

*Mie kirjoitin tosi paljon. Et niinku saatto.. viikossa mennä yks semmone paksu tämmöne muistikirja.. jos oikeen oli niinku, et tuntu, että pitää vaan saaha kirjottaa.. (Maija)*

Kolmelle haastateltavista musiikki oli tärkeää. Kaksi heistä kuunteli musiikkia ja yksi soitti kitaraa ja lauloi. Musiikin avulla ajatukset sai pahoista asioista pois, mikä nuorten mukaan rauhoitti.

Suurin osa haastateltavista sai puhua asioistaan aikuiselle, mistä oli ollut heille hyötyä. Maija ja Oona olivat päässeet psykiatriseen hoitoon. Vaikka Oona koki psykiatrilla

käymisen turhana, häntä auttoi siinä se, että hänen ei tarvinnut varoa puheitaan. Tiiaa oli auttanut puhuminen pastorille.

*Mut se (pastorille puhuminen) oli mulle se.. millä minä.. oon päässy yli -  
- (Tiia)*

Pastori oli ensimmäinen ihminen, joka kertoi Tiialle tämän saavan paniikkikohtauksia. Omien asioiden tiedostaminen ja asioista selvää ottaminen auttoi Tiiaa ymmärtämään omaa käytöstään ja sitä myöten myös kontrolloimaan itseään eri tilanteissa.

*Ni sen (paniikkihäiriön) tiedostamine oli semmone, että kun mää sen tajusin, ni mä luin siitä asiasta ja minä osasin ruveta niinku kontrolloimaan jotenki omaa käyttäytymistä.. (Tiia)*

Tiia mainitsi puhumisen sekä ihmisten kanssa olemisen olleen itselleen ne tärkeimmät tekijät, joiden avulla hän masennustaan kesti. Emilialle taas hevosten kanssa oleminen ja ratsastus olivat tärkeitä tekijöitä, joiden avulla hän jaksoi masennustaan. Hän mainitsi myös kotoa pois muuttamisen olleen todella iso apu hänelle.

*-- et sehä (yksin asumaan muuttaminen) oli hiton iso apu miule, et pääsin sieltä helvetistä pois -- (Emilia)*

Haastateltavat kertoivat, mitkä asiat heitä nykyisin suojaavat masennukselta. Jokainen heistä kertoi avopuolisoidensa olevan heille hyvin tärkeitä.

*-- iso asia, mikä on minua niinku auttanu näissä asioissa on se, että kun mä rupesin seurustelemaan Mikon kanssa et. Hän on niin vahva ihminen, ollu aina ja itsetunto ollu silleen kohillaan..... (Tiia)*

Kolmella haastateltavista on koira, joka on heille todella merkittävä asia ja joka saa ajatukset positiivisiksi.

*Niin tota, et ku toi Musti (koira) on mun iha oma ja mä oon niinku omilla rahoilla sen ostanu ja.. Se on niinku niin.. niin kiintyny miuhu,*

*että se on niinku ihan ku joku lapsi.. Niin tota, se on kyl semmone, että ei sen kaa oikeen voi huonolla tuulella olla, se on aina niin ilone... (Maija)*

Oman asenteen ja elämään suhtautumisen muuttaminen on auttanut Maijaa, Oonaa ja Tiiaa jaksamaan. Myös itselleen nauramisen taito on muuttanut haastateltavien nuorten elämänlaatua paremmaksi.

*Ja oon osannu ottaa elämään paljon semmosen fiksumman asenteen ja ilosemman asenteen, että tää on kuitenkin minun elämäni nyt. (Tiia)*

Kaksi haastateltavista on syönyt mielialalääkkeitä ja saanut siitä helpotusta masennukseen. Maija saa edelleen lääkitystä. Hänen mukaansa lääkitys yhdessä terapian kanssa on auttanut parhaiten.

Emilia saa voimaa piirtämisestä. Hän kertoo piirtävänsä silloin, kun tuntee olonsa sellaiseksi, että pitää saada purkautua johonkin.

*-- no, kyl nykyäänki tulee joskus niitä piirustusjuttuja. Ne kyllä on tosi voimaannuttavia. Ku on semmone olo sisällä, et nyt pitää saaha purettuu johonki ja näin.. sitte piirtää vaan sen, ni sitte voi ihastella sitä työtä, et vitsi mite siistiä, tältä musta tuntu. (Emilia)*

Maija on ylpeä itsestään, että uskalsi muuttaa toiseen kaupunkiin ja sai itse nykyisen työpaikkansa. Hän tykkää työpaikastaan ja –kavereistaan. Hän on onnellinen siitä, että on saanut rakentaa oman elämän ja että hän voi olla ylpeä kaikesta, mitä hänellä on.

*Mmm, kyl se on niinku semmonen, että ku on.. saanu rakentaa semmosen oman elämän ite, että.. Mä oon kauheen ylpee siitä, että mä niinku uskalsin muuttaa, koska mä en halunnu enää asuu <<synnyinpaikkakunnallani>> -- (Maija)*

Maija on huomannut, että riittävä nukkuminen on oman jaksamisen kannalta tärkeää, ja hän mieluummin jättääkin jotain muuta tekemättä, jotta voisi käydä ajoissa nukkumaan.

*-- se on kauheen tärkeätä, et saa nukuttua hyvin. Ku mulla niinku.. uni on nykysi kauheen tärkeätä, et mä niinku mielummin jätän väliin jotain muita asioita siks, et mä haluun nukkumaan ajoissa, koska mä tiään, että siitä ei tuu mitään, jos mä oon väsyny.. Et osaa niinku pitää itestäänki vähä paremmi huolta, et just tajuaa, että ei niinku.. valvo myöhään, koska siitä ei seuraa ku harmia.. (Maija)*

Tiialle on tärkeää, että hänellä on kavereita ja läheisyyttä. Hänelle tuo toivoa se, että hänellä on joku, jonka kanssa suunnitella tulevaisuutta ja että hän on löytänyt ihmisen, jonka kanssa haluaa viettää loppuelämänsä. Myös kaikenlaiset onnistumiset tuovat toivoa Tiialle. Hänen mielestä eniten häntä auttavat jaksamaan ja luovat toivoa ystävät, perhe ja avopuoliso.

*-- on joku ihminen jonka kanssa voi suunnitella oikeesti tulevaisuuttaan ja voi olla tosissaan ja... Luottamus siihe just, että ku seurustelee jonku kanssa, jonka kanssa haluaa oikeesti olla vaikka koko loppuelämänsä, ni se luo sitä toivoo ja.. Se, että voi puhua tulevaisuudesta jonku kanssa. Se luo aina sitä toivoo. (Tiia)*

Tiia sai omien sanojensa mukaan suuren hyödyn siitä, että puhui aikoinaan pastorin kanssa asiat perin pohjin läpi silloin, kun ne olivat pahimmillaan. Hän kertoi, että siitä on ollut hyötyä tähän päivään asti, että hän ymmärsi tuolloin puhumisen auttavan sekä tajusi ne asiat, joista ei ole hyötyä.

*Ehkä just se, että on ollu hyötyä se, et minä oon oikeesti puhunu asiat tosi puhtaasti läpi.. Sillo, ku ne oli pahimmillaan, ni minä puhuin ne niin läpi, että.. Siitä on hyötyä tähän päivään asti, kun minä tajusin sen, et se puhumine hyödyttää.. ja tajusin myös ne, et mitkä asiat ei hyödytä. (Tiia)*

#### **5.4 Masentuneen nuoren kohtaaminen**

Haastateltavat nuoret kertoivat omia näkemyksiään siitä, miten esimerkiksi nuorisotyöntekijä voisi kohdata masentuneen nuoren ja mitä hän voisi tehdä auttaakseen tätä.

Kaikki haastateltavat sanoivat, että nuorelta pitäisi mennä kysymään, haluaisiko tämä jutella. Oonan mielestä, mikäli nuori ei halua jutella siinä hetkessä, hänelle voisi antaa yhteystietoja, jotta hän voisi ottaa yhteyttä sitten, kun on valmis juttelemaan. Oona kuitenkin korosti sitä, että ketään ei voi pakottaa, vaan nuorelta pitäisi varovasti kysyä, että auttaisiko se puhuminen kuitenkin. Tärkeintä Oonan mielestä on se, että nuorella on tietoa siitä, mistä hän voisi apua saada silloin, kun sille on tarvetta.

Tiia ehdotti, että masentuneelta vaikuttavalta nuorelta kysyttäisiin suoraan, että mitä kuuluu, kuitenkin niin, että ympärillä ei ole muita. Tiian mielestä ei tulisi sortua työkavereiden kanssa nuoren selän takana spekulointiin, vaan nimenomaan mennä rohkeasti kysymään nuorelta itseltään, kuinka tämä voi.

*No, ainaki se, että jos näkee, että toine vaikuttaa vähä alakulosesta, ja vaikkei se oiskaa masentunu, mut se on alakulone, ni ei oo kovin paljoo vaadittu, et menee, että kysyy, 'mitä sulle kuuluu?'. Sitte monesti sitte vaa, tai tuntuu, et on semmosta, et näitkö sä, et se oli tänää jotenki vähä semmone. No, miksei kysytä, että mitä sulle kuuluu, miten sulla menee... (Tiia)*

Tiia mietti myös sellaista, että nuorisotyöntekijät kävisivät kouluilla opettajille puhumassa siitä, että nämä kiinnittäisivät enemmän huomiota nuorten vointiin. Nykyiset suuret luokkakoot tosin vaikeuttavat yksittäisen nuoren huomioimista ja etenkin hiljaisemmat yksilöt jäävät helpommin vähemmälle huomiolle.

Emilia ehdotti, että nuorelle, joka vähänkään vaikuttaa masentuneelta, mentäisiin juttelemaan. Aluksi juttelu voi olla todella pinnallista, mutta ajan kuluessa ja luottamuksen kasvaessa aikuista kohtaan, nuori voi avautua vaikeistakin asioista ja näin hän voi saada apua pahaan oloonsa. Emilia korosti puuttumisen ja huomioimisen tärkeyttä. Tärkeää on, että nuorta ei jätetä huomiotta, sillä masennus jo itsessään aiheuttaa eristäytymistä (Masennus 2002, 7).



*-- jos vähänkää on niinku vaikuttaa siltä, et on niinku masennusta tai jotai, tulis juttelee.. eka niitä näitä ja jossai vaiheessa ne voi mennä syvällisemmäksi -- Et kyllä varmasti niilläkii masentuneilla, muillakin masentuneilla nuorilla on tarve se, et pääsis puhuu, ni se, että jos joku ulkopuolinen tulee siihen ja juttelee siun kaa, ni jossai vaiheessa ne varmasti sais purettuu sitte, sitte niitä oikeita asioita, mitkä vaivaa. Se puuttuminen ja se, että huomioi ihmisen. Huomaa, et okei sul on paha olo, kerro mulle.. (Emilia)*

Emilian mielestä esimerkiksi nuorisotyöntekijä ei voi muuta tehdä kuin kuunnella nuorta ja ohjata tätä eteenpäin. Hän sanoi, että nuorelle on varmasti suurta apua jo siitä, jos esimerkiksi nuorisotyöntekijä varaa nuorelle ajan psykiatriseen hoitoon, sillä nuori ei välttämättä ymmärrä sitä itse tehdä tai ei vain osaa.

*Et toisaalta ei joku nuorisotyöntekijäkää pysty sen enempää tekee, ku kuuntelee ja osottamaan ehkä tietä sit eteenpäin, et minne kannattaa mennä. Ja siitäkin on tietty suuri apu, et varaa ajan sille nuorelle sinne jonneki psykiatrian poliklinikalle tai jotai, ei se nuori sitä ehkä ite tajua tai osaa tehdä. (Emilia)*

Maija piti vaikeana asiana esimerkiksi nuorisotyöntekijälle mennä nuorelta kysymään tämän olost, koska tämä ei välttämättä itse tajua olevansa masentunut. Tällöin nuori saattaa vastata olevansa aivan kunnossa. Maija ajatteli, että aikuinen ja nuori tarvitsevat pitemmän ajan tutustuakseen toisiinsa ja muodostaakseen luottamuksen välilleen. Maijan mielestä terve ihminen, joka tunnistaa masennuksen muissa, huomaa sen ajan kuluessa myös nuoresta, tämän käyttämistä lauseista ja niiden sävystä. Kun nuori alkaa luottaa aikuiseen, tämä voisi ehdottaa ja kysyä nuorelta, mikäli hän haluaisi jutella.

*Kai siihen tarviis semmosen vähän.. pitemmän niinku.. että pikkasen pääsis tutustumaan siihen nuoreen, koska sitten, kyllä niinku.. terve ihminen, joka kuitenkin.. tunnistaa toisessa vaikka masennuksen.. niin tota.. Kyl ne sit rupee kuulumaan aika pian niinku kaikista lauseista ja*

*minkä sävysii ne lauseet on ja.. niinku, että.. Et sen pääsis jotenki huomaamaan sillee, että se nuoriki jo vähän luottas siihen ihmiseen... Nii sitte tota..... Vois niinku ehottaa, että... tai kysyä, et haluisko se joskus niinku jutella jolleki.. niistä asioista..... Vaikeetahan se on.*  
(Maija)

## 6 POHDINTA

Nuorten masennukseen on paljon eri syitä (Masennus 2002, 9), ja se ilmenee monin eri tavoin, kuten haastatteluistakin nousi esille. Yleisin syy masennuksen puhkeamiseen haastateltavien nuorten mukaan oli se, etteivät he osanneet puhua pahasta olostaan, vaan patosivat kaiken sisälleen. Mohrin (2006, 797) mukaan nuorten osaamattomuus kertoa omista tunteistaan voi johtaa siihen, että masennus esiintyy keskittymiskyvyttömyytenä ja ylivilkkautena, joka Punkasen (2001, 160) mukaan on acting out –käytöstä. Haastatteluissa ei kuitenkaan tullut ilmi tällaista oiretta. Tästä tulee mieleen se, että kuinkakohan moni masennus on tulkittu ja diagnosoitu ADHD:ksi? Monellekaan aikuiselle ei varmasti tule mieleen, että masennus voi ilmetä myös ylivilkkautena. Yleensä masennus nähdään tilana, jossa masentunut on hyvin hiljainen ja apaattinen.

Ymmärtääkseni nykyaikana on useanlaisia suhtautumistapoja masennukseen sekä maallikoilla että asiantuntijoilla. Jotkut ihmiset saattavat pitää masennusta täysin mitättömänä ”humpuukina”, josta pääsee irti ryhdistäytymällä. Miksi siihen asennoidutaan niin välinpitämättömästi, kun se vaikuttaa merkittävästi elämänlaatuun ja voi pahimmillaan johtaa jopa kuolemaan?

Masentunut henkilö kokee avun hankkimisen hankalaksi (Masennus 2002, 7), mikä osoittautui todeksi haastatteluiden perusteella, sillä yksikään haastateltavista nuorista ei kertonut varanneensa itse aikaa psykiatriseen hoitoon, vaan se tapahtui välikäden, useimmiten kouluterveydenhoitajan, kautta. Tästä syystä ulkopuolisen puuttuminen masentuneen nuoren tilanteeseen olisikin erittäin toivottavaa ja tärkeää. Pääsemmekin miettimään sitä, että miksi ei ole olemassa mitään toimintamalleja masentuneen nuoren kohtaamiseen nuorten parissa työskenteleville, kun niitä selkeästi tarvitaan jo sairauden laadun perusteella?

Kokosin nuorten haastatteluiden perusteella ohjeet nuorten parissa työskenteleville, miten toimia masentuneen nuoren kohdatessa. Ne kiteytyvät seuraavasti:

1. Huomioi masentunut nuori, puutu hänen tilanteeseen.
2. Mene rohkeasti kysymään, mitä kuuluu, haluaisiko nuori jutella.
3. Kuuntele nuorta, ole läsnä.
4. Anna nuoren muodostaa luottamuksellinen suhde sinuun ajan kanssa.
5. Anna yhteystietoja paikkoihin, joista nuori voisi saada apua.
6. Varaa nuorelle aika mielenterveydelliseen hoitoon, mikäli tämä niin haluaa, mutta ei osaa sitä itse tehdä.

Nuorten haastatteluista kiteytyneet ohjeet masentuneen nuoren kohtaamiseen peilaavat heidän henkilökohtaisia kokemuksiaan avun saamisesta ja sen toimivuudesta sekä heidän omia toiveitaan. Kuten aiemmin on tullut selväksi, Salokankaan (1997, 103) mukaan ihmissuhteet ovat tärkein masennusta suojaavien tekijöiden ryhmä. Masentunut nuori tarvitsee siis kestäviä ja läheisiä ihmissuhteita selvitäkseen masennuksesta sekä säästyäkseen uudelleen sairastumiselta.

Psykiatrisessa hoidossa nuori voi puhua asioitaan läpi perusteellisesti ja saada mahdollisesti lääkinnällistäkin apua, mutta esimerkiksi nuorisotyöntekijä voi tarjota syvempää ja lämpimämpää suhdetta nuoreen, ikään kuin aikuista ystävyyttä, jossa läsnäolo ja kuunteleminen ovat merkittävässä asemassa.

Opinnäytetyöni tulokset, eli työkalut, kertovat ehkä siitä, että nyky-yhteiskunta on kiireinen, eikä kenelläkään ole aikaa pysähtyä ja huomioda lapsia ja nuoria. Vanhemmilla ei tunnu olevan enää aikaa lapsilleen. Se nousi selkeästi esille ainakin Emilian, Maijan ja Oonan haastatteluista, joissa he kertoivat äitinsä sekä isänsä poissaolosta.

Olen monesti miettinyt sitä, että miksi meidän koulutusohjelmassamme, kansalaistoiminta ja nuorisotyö, ei ole yhtäkään opintojaksoa nuorten mielenterveydestä. Voisiko syynä olla se, että kun tämä koulutusohjelma suuntaa enemmänkin ennaltaehkäisevään työhön, niin on katsottu, että mielenterveysasioiden

kanssa ei tarvitse tulevaisuudessa työtehtävissä olla tekemisissä? Kuitenkin masennusta potevia nuoria pyörii varmasti nuorisotiloilla ja muissa nuorisotyön kentän alueilla, sillä se on vaikeasti tunnistettavissa oleva sairaus. Ei voi olettaa, että nuorilla, joilla masennusta on, on myös diagnoosi siihen. Sitä paitsi nuorten masennus on vuosien saatossa selkeästi lisääntynyt, joten masennuksen kohtaamiseen ja auttamiseen suuntautuvaa työtä tarvitaan jatkuvasti enemmän.

Olen tyytyväinen työssäni siihen, että sain muodostettua työkaluja nuorten parissa työskenteleville masentuneen nuoren auttamiseen, kuten otsikossa luvataan. Toivon todella, että niistä on apua ja että niitä käytetään. Tärkeää olisi, että nämä ohjeet saataisiin valtakunnallisesti näkyviin, jotta niitä voitaisiin hyödyntää joka puolella, jossa nuorten kanssa ollaan tekemisissä, kuten kouluissa ja nuorisotiloilla.

Työssäni käyttämät haastateltavat olivat sattumalta kaikki samantyyppisiä ainakin siinä mielessä, että he olivat naisia ja heillä kaikilla oli perheessä alkoholismia. Aineisto olisi todennäköisesti ollut monipuolisempi, mikäli haastateltavilla olisi ollut vaihtelevammat lähtökohdat ja mukana olisi ollut ainakin yksi mies. Olen kuitenkin sitä mieltä, että vaikka haastateltavilla oli paljon yhteistä, aineisto on käyttökelpoinen, ja se antaa kuvaa masentuneen nuoren elämästä ja kokemuksista.

Ehdottaisin jatkotutkimusta siitä, että tämän työn muodostamat työkalut otettaisiin käyttöön ja tutkittaisiin niiden saavuttamia tuloksia sekä nuorten että nuorten parissa työskentelevien näkökulmasta. Olisi merkittävää, että työkalujen tuloksellisuus todettaisiin käytännössä.

## LÄHTEET

Aaltonen, Marjo, Ojanen, Tuija, Vihunen, Riitta & Vilén, Marika 1999. Nuoren aika. Porvoo: Wsoy.

Haarasilta, Linnea & Marttunen, Mauri 2000. Nuorten depressio. Tietoa nuorten kanssa työskenteleville aikuisille. Kansanterveyslaitos. Mielenterveyden ja alkoholitutkimuksen osasto. PDF-dokumentti. [http://www.ktl.fi/attachments/suomi/julkaisut/ohjeet\\_ja\\_suositukset/nuortendepressio.pdf](http://www.ktl.fi/attachments/suomi/julkaisut/ohjeet_ja_suositukset/nuortendepressio.pdf). Päivitetty 8.4.2008. Luettu 12.4.2008.

Haarasilta, Linnea & Marttunen, Mauri. Nuorten masennus. Therapia Fennica. WWW-sivut. [http://www.therapiafennica.fi/wiki/index.php?title=Nuorten\\_masennus](http://www.therapiafennica.fi/wiki/index.php?title=Nuorten_masennus). Päivitetty 11.9.2007. Luettu 12.4.2008.

Huttunen, Matti 2008. Paniikkikohtaus. Terveyskirjasto. WWW-sivut. [http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p\\_artikkeli=dlk00405](http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=dlk00405). Päivitetty 8.9.2008. Luettu 27.10.2009.

Karlsson, Linnea & Marttunen, Mauri 2007. Nuorten depressio. Tietoa nuorten kanssa työskenteleville aikuisille. Kansanterveyslaitoksen julkaisuja 10. PDF-dokumentti. [http://www.ktl.fi/attachments/suomi/julkaisut/julkaisusarja\\_b/2007/2007b10.pdf](http://www.ktl.fi/attachments/suomi/julkaisut/julkaisusarja_b/2007/2007b10.pdf). Päivitetty 8.4.2008. Luettu 27.4.2008.

Kemppinen, Pertti 1997. Nuori minänsä vankina. Vantaa: Kustannusvalmennus Oy.

Koskisuu, Jari & Kulola, Tarja 2005. Yhdessä yksin? Mielenterveysongelma parisuhteessa ja perheessä. Helsinki: Edita Prima Oy.

Masennus 2002. Jyväskylä: Duodecim.

Mohr, Wanda K. 2006. Nursing Care Across the Life Span. Teoksessa Mohr, Wanda K. (toim.) Psychiatric-Mental Health Nursing: Edition 6. Philadelphia: Lippincott, 771 – 828.

Punkanen, Tiina 2001. Mielenterveystyö ammattina. Tampere: Tammi.

Raitasalo, Aune 2005. Masennus. Teoksessa Brummer, Matti & Enckell Henrik (toim.) Lasten ja nuorten psykoterapia. Juva: Wsoy, 217 – 227.

Salokangas, Raimo K. R. 1997. Kliininen depressio. Mitä se on ja miten sitä hoidetaan? Porvoo: Wsoy.

Siimes, Kari 2001. Masennuksen ehkäisy. Kuopio: Kustannus Shop.

Tamminen, Tapani 2000. Mood and Anxiety Disorders. Teoksessa Aché, Kalle, Freedman, Alfred M. & Tamminen, Tapani (toim.) Highlights of Modern Psychiatry. Jyväskylä: Gummerus, 91 – 126.

Turtonen, Jukka 2006. Mielenterveysongelmat: mistä apua?. Jyväskylä: Minerva.

## **LIITE 1(1). Haastatteluteemat**

### **1) Oma masennus**

- milloin todettu, minkäasteinen
- milloin ekoja oireita
- miten ilmenee
- miten itse näkee, mistä johtuu

### **2) Altistavat tekijät**

- perimä, onko suvussa
- lapsuus
- persoonallisuus

### **3) Laukaisevat tekijät**

- miksi masennus puhkesi

### **4) Suojaavat tekijät**

- mikä auttaa kestäämään masennusta
- mikä auttoi pääsemään yli

### **5) Itsetuhoisuus**

- viiltely
- kuoleman toiveet, itsemurhayritykset
- epäsuora itsetuhoisuus
- syömishäiriöt

### **6) Apu**

- puuttuiko kukaan
- miten sai apua
- miten tunnistettiin, itse vai joku aikuinen
- oma näkemys, olisiko joku voinut tehdä jotain, MITÄ
- toivoiko jonkun puuttuvan, kenen
- oliko apua helppo saada

## **LIITE 1(2)**

### 7) Nykytilanne

- minkäasteinen
- lääkitys
- terapia
- miten tulee toimeen
- ketkä tietää, miten koet sen
- mitkä asiat tuovat voimaa, auttavat jaksamaan

### 8) Hyöty

- miten apu on auttanut
- mikä apu auttanut parhaiten
- mitä nuorten parissa työskentelevä tai joku muu henkilö voisi tehdä

Haluaisitko kertoa jotain muuta, onko lisättävää?